週間予定献立表

2016年11月20日　～　2016年11月27日

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日 (日)
朝	御飯 温泉卵 切干大根の煮物 煮豆 味噌汁(小松菜・油揚) 野菜ジュース	御飯 高野豆腐のそぼろあんかけ 小松菜の土佐和え ふりかけ 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 竹輪の炒り煮 味付け海苔 味噌汁(麩・なす) 牛乳	御飯 さんまの生姜煮 ほうれん草のお浸し 梅干し 味噌汁(ﾊﾝﾍﾟﾝ・しいたけ) ヨーグルト	御飯 納豆 ｷｬﾍﾞﾂと油揚の煮物 いんげんのﾏﾖﾈｰｽﾞ和え 味噌汁(高野豆腐・もやし) 牛乳	御飯 とろろ 揚げなすの甘辛炒め しらすおろし 味噌汁(にら・麩) ヤクルト	御飯 出し巻きたまご ｵｸﾗと納豆の和え物 のり佃煮 味噌汁(しめじ・ｷｬﾍﾞﾂ) ﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	御飯 肉豆腐 ビーフンのカレー炒め チンゲン菜のお浸し 果物(ｵﾚﾝｼﾞ) 味噌汁(大根・葉大根)	御飯 メンチカツ 切昆布の煮物 いんげんの辛子和え 果物(りんご) 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 鶏肉の香草焼き 生揚げの煮物 小松菜の胡麻和え 果物(バナナ) 味噌汁(まいたけ・にら)	御飯 さわらの中華風漬け焼き れんこんのオイスター炒め ナムル 果物(マンゴー) 中華スープ	パン シチュー ハンバーグ サラダ フルーツポンチ	御飯 鮭のムニエルバター醤油 かぼちゃの含め煮 ほうれん草の土佐和え 果物(白桃缶) 味噌汁(白菜・高野豆腐)	御飯 婆麻茄子 ｱｽﾊﾟﾗのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ザーサイ 果物(みかん缶) 中華スープ
おやつ	ｷｬﾗﾒﾙﾌﾟﾘﾝ	おせんべい	抹茶ﾊﾞﾊﾞﾛｱ	豆乳蒸しﾊﾟﾝ	おやつセレクト	苺ﾐﾙｸﾌﾟﾘﾝ	きな粉蒸しﾊﾟﾝ
夕	御飯 さばの梅香焼き 春菊のバター醤油炒め 漬物 味噌汁(玉ねぎ・じゃが芋)	御飯 千草蒸し 筑前煮 ゆかり和え 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	御飯 かじきのﾒｷｼｶﾝｿｰｽかけ さつま芋のレモン煮 ｷｬﾍﾞﾂの塩昆布和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 豚肉の柳川風 がんもの煮物 漬物 味噌汁(里芋・にら)	御飯 赤魚の煮付け ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのかにかまあんかけ 漬物 のっぺい汁	御飯 豚肉のすき煮 ひじきれんこん 漬物 味噌汁(里芋・万能ねぎ)	御飯 ぶりのおろし煮 小松菜のｿﾃｰ 煮豆 味噌汁(わかめ・もやし)
エネルギー	1615Kcal	1549Kcal	1637Kcal	1625Kcal	1662Kcal	1549Kcal	1656Kcal
タンパク質	66.3g	64.3g	69.6g	61.1g	68.4g	59.6g	60.5g
脂質	39.9g	30.5g	36.8g	42.0g	43.6g	31.8g	32.8g
食塩	10.1g	11.5g	9.1g	9.8g	11.8g	8.7g	8.5g

＊仕入れ等の都合により変更することがあります。

寶樹苑いずみ